



point① 息がはずむ速さで歩こう
脂肪が燃えやすく、かつ無理なく続けるには、少し汗ばみ、息がはずむ速さで歩きましょう。

point② はつらつとリズミカルに
背筋を伸ばして姿勢は正しく。歩幅はいつもより広く、リズミカルに楽しく。

point③ 最低でも15～20分続けよう
シェイプアップ効果をねらって15分以上継続しましょう。ウォーキングはもっとも危険の少ない有酸素運動！！ただし体調と相談して・・・

point④ 毎日の習慣にするのが理想的
最寄り駅の1駅前で降りて歩く、買い物を少し遠回りする、駅や建物ではエレベーター・エスカレーターを使わないなど、心がけ次第でかなりの距離を歩けます。

point⑤ 目標は1日1万歩・1週間7万歩
その日の都合や体調に合わせて、1日1万歩が無理な場合は1週間の累計で7万歩を目標にしましょう。

point⑥ 無理せず自分のペースを守りましょう
病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動をしていない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

point⑦ 1日の歩行歩数の目安
年齢、性別など個人差がありますがつぎの目安を目標にしてみましょう。

歩く速さ	1分間に110歩以上
一度に歩く歩数	1,000歩以上
1日に歩く歩数	8,000～10,000歩以上

製品仕様	
電 源	DC3V (CR2032 リチウム電池1個)
電 池 寿 命	約1年 (1日1万歩または1日4時間使用にて)
外 形 寸 法	約75×34×11mm (幅/高/厚)
質 量	約24g (電池を含む、ストラップ除く)
材 質	本体:ABS樹脂 前面パネル:アクリル樹脂
原 産 国	中国
付 属 品	クリップ付ストラップ、お試用電池 (CR2032×1個)、取扱説明書 (保証書付き)
JANコード	ブラック:4979881103031 ホワイト:4979881103000 ブルー:4979881103024 ピンク:4979881103017
希望小売価格	オープン価格

（歩きを楽しく） 万歩計®

歩数計の代名詞「万歩計」は
山佐時計計器株式会社の登録商標です。

- ⚠ 安全に関するご注意** ご使用の前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- 製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 - 印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
 - カタログの記載内容は2009年 (平成21年) 7月現在のものです。

YAMASA 山佐時計計器株式会社

本 社・東京都目黒区中央町1-5-7 〒152-8691
TEL.03-3792-4111 (代) FAX.03-3792-4196
大阪営業所・大阪府大阪市中央区淡路町2-4-3 ISOビル3F 〒541-0047
TEL.06-6232-1341 (代) FAX.06-6232-1344
インターネットホームページアドレス <http://www.yamasa-tokei.co.jp>

お客様サービス室
TEL.03-3792-1364
(受付時間/ 9:00～17:45 土・日・祝祭日除く)

●お求めは山佐製品販売店の・・・

© 2009.7 YAMASA

PRINTED IN JAPAN



環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。



家族の みんなではじめる健康ウォーキング 新・健康習慣



かんたん 見やすい 使いやすい



かんたん操作の シンプル万歩計

小型・軽量なのに
大型表示!!



(原寸大)

ブルー



ブラック



ホワイト



ピンク



最近の歩数計は
難しすぎて
使いきれなかったけど、
これなら簡単操作で
画面も大きいから
私たちでも安心ね。

私にはたくさんの
機能はいらん!!

もはや我が家の必需品、 らくらまんぽで健康家族。

万歩計の山崎

カバンに入れておくだけで
健康管理ができちゃうから、
買い物や散歩の時にとっても便利。

見た目もシンプルで、
私にピッタリ!!
通学の時に使っちゃお♥

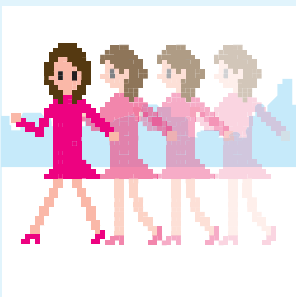
おじいちゃんや
おばあちゃんの
プレゼントにも最適ね。

数字が見やすい大型表示

歩数表示は太字で、見やすさにこだわった大画面を採用しました。

歩数をしっかり計測

歩行判定機能により、歩行以外の振動を制御します。その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。



14日分の歩数データをオートメモリー

メモリーモードで今日および過去14日分のメモリーされた歩数を見ることができます。



新機能

今日のメモリー歩数

“今日”のメモリーを採用することにより、当日の歩数を何度リセットしてもメモリーモードで当日の総歩数が確認できるようになりました。

ポケットやバッグの中で計れる万歩計

高性能3方向加速度センサーを採用しているため、ポケットやバッグの中に入れておくだけでしっかり計測できます。着けているところが外から気づかれず落とす心配もありません。



※首かけストラップは市販のものをご利用下さい。
※首からさげる方法は計測に誤差が生じる場合があります。